

Областное государственное бюджетное образовательное учреждение
среднего профессионального образования
«КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ»

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 51.02.02.

«Социально-культурная деятельность»

по видам:

Организация культурно-досуговой деятельности
Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и
театрализованных представлений

базовая подготовка

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора № 64
от 01.09.2022 г

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
Сушко Е.В.
«31 августа 2022г .

ОДОБРЕНО
на заседании
предметной (цикловой)
комиссии
Председатель Альбова Н.В.
Протокол № 1
от «31» августа 2022г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) **51.02.03 Социально-культурная деятельность** (по видам)

Организация-разработчик:
ОГБОУ «Костромской областной колледж культуры»

Разработчик:
Маркова Н.Ю., преподаватель ОГБПОУ «Костромской областной колледж культуры»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам). Программа учебной дисциплины может быть использована для дополнительной профессиональной подготовки и переподготовки в учреждении среднего профессионального образования, в части освоения основного вида профессиональной деятельности (ВПД).

1.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи учебной дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.3. Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура», экология и основы безопасности жизнедеятельности ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих образовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины.

В результате усвоения учебной дисциплины «Физическая культура», обучающийся должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,

достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

Раздел 1.5.

В соответствии с Положением о практической подготовке обучающихся (утв. приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 885/390) рабочая программа дисциплины «Физическая культура» предусматривает проведение отдельных практических занятий, лекций, мастер-классов, семинаров. Количество часов и темы практической подготовки указаны в разделе рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины».

Раздел 1.6.

Количество часов на освоение программы учебной дисциплины согласно учебного плана:

Максимальной учебной нагрузки на студента — 212 часов, в том числе:

5. Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 4 часа
6. Самостоятельной работы обучающегося — 208 часов

Практической подготовки — 18 часов (Объем на ПП рассчитан от общей максимальной учебной нагрузки)

Раздел 1.7.

В условиях предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации учебный план предусматривает всевозможные варианты освоения образовательной программы : очную форму обучения, обучение с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием образовательных платформ, электронных ресурсов и инструментов. Коррекция программы осуществляется через коррекцию резервных часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Распределение по семестрам	Учеб.нагрузка при очной форме обучения			Учеб.нагрузка при заоч.форме обучения			1 курс			2 курс			3 курс				
			Максимальная учебная нагрузка студента	Часы практической работы в рамках студента	Часы самостоятельной работы	Часы обязательных занятий	Часы обязательных занятий	Часы самостоятельной работы	Часы практической работы	Часы самостоятельной работы	Часы практической работы	Часы самостоятельной работы	Часы практической работы	Часы самостоятельной работы	Часы практической работы	Часы самостоятельной работы	Часы практической работы		
ОГСЭ.00	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл																		
ОГСЭ.04	Физическая культура	1	212	18	106	106	4	4	208	18	4								

2.2. Тематический план и содержание обучения по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов учебной дисциплины, междисциплинарных курсов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объём часов максимальной учебной нагрузки/ из них часы практической подготовк и	Уровень освоения															
1	2	3	4															
ОГСЭ.00. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл																		
Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура. Разработчик: Маркова Н.Ю.		212/18																
Бюджет учебного времени на дисциплину																		
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">Вид учебной нагрузки</th> <th style="width: 20%;">I семестр</th> <th style="width: 20%;">Итого</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Групповые</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td>Самостоятельная (внеаудиторная) работа</td> <td style="text-align: center;">208</td> <td style="text-align: center;">208</td> </tr> <tr> <td>Из них часы практической подготовки</td> <td style="text-align: center;">18</td> <td style="text-align: center;">18</td> </tr> <tr> <td>Максимальная учебная нагрузка студентов</td> <td style="text-align: center;">212</td> <td style="text-align: center;">212</td> </tr> </tbody> </table>	Вид учебной нагрузки	I семестр	Итого	Групповые	4	4	Самостоятельная (внеаудиторная) работа	208	208	Из них часы практической подготовки	18	18	Максимальная учебная нагрузка студентов	212	212		
Вид учебной нагрузки	I семестр	Итого																
Групповые	4	4																
Самостоятельная (внеаудиторная) работа	208	208																
Из них часы практической подготовки	18	18																
Максимальная учебная нагрузка студентов	212	212																
1 курс, 1 семестр		212/18																
Раздел 1.	Содержание	19	1,2															
Введение	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.																	

	Самостоятельная работа 1. Одно эссе на выбор: 1. Социальные функции физической культуры и спорта 2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем 3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) 4. Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 2. Придумать студенческую речевку 3. Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно).	19	
Тема 1.1. Легкая атлетика	Содержание	38	1-2
	Легкая атлетика в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	3	
	Самостоятельная работа	35	
Тема 1.2. Гимнастика	Содержание	37	1,2
	1. Развитие гимнастики в Российской Федерации 2. Основная гимнастика, строевые упражнения 3. Утренняя гигиеническая гимнастика		
	Самостоятельная работа	37	
Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	Содержание	18	2
	Лыжный спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		
	Самостоятельная работа	18	
Раздел 2.			
Тема 2.1. Лыжный спорт	Содержание	15	1-2
	Техники		
	Самостоятельная работа	15	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание	33/18	1,2
	1. Спортивные игры в системе физического воспитания 2. Настольный теннис, освоение основных правил игры и проведение товарищеских встреч. 3. Двухсторонняя игра		
	Самостоятельная работа	33/18	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание	36	
	1. Бег на короткие дистанции 2. Прыжок в длину с разбега 3. Бег на средние и длинные дистанции 4. Метание «гранаты» 5. Толкание ядра		
	Самостоятельная работа	33	

Контрольный урок	Урок контроля (Сдача нормативов по легкой атлетике) КОС	1	
	Самостоятельная работа Подготовка к зачету	15	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов Дисциплина: ОГСЭ.04 Физическая культура.

Курс	Семестр	Тема	Содержание самостоятельной внеаудиторной работы студентов /Задание	Форма контроля	Объем часов/ из них часов практической подготовки
1	I	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1. Подготовить эссе по теме на выбор: - Социальные функции физической культуры и спорта - Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем - Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы) - Занятие спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств 2. Придумать студенческую речевку 3. Конспектировать: Влияние занятий спортом на физическое развитие личности (тезисно).	Проверка письменных работ.	19
		Тема 1.1. Легкая атлетика	1. Контроль за недельной нагрузкой. 2. Оздоровительная ходьба (дневниковая запись о продолжительности ходьбы, измерении пульса в дозачетный период)	Проверка программ недельной нагрузки и дневниковых записей	35
		Тема 1.2. Гимнастика	1. Подготовить эссе на тему: - Развитие гимнастики в Российской Федерации - Оздоровительное, прикладное и оборонное значение гимнастики, нормы ГТО. 2. Составить комплекс утренней гимнастики, 3. Составить комплекс производственной гимнастики	Проверка письменных работ.	37

		4. Разработать личный комплекс упражнений 5. Тезисно конспектировать тему «Гигиена самостоятельных занятий физической культурой».		
	Тема 1.3. Лыжный спорт (гонки на лыжах)	1. Подготовить эссе на тему: - Лыжный спорт в Российской Федерации в системе физической культуры - Оздоровительное, профессионально-прикладное значение лыжного спорта - Олимпийцы костромичи. 2. Конспектировать. Двигательный режим и его значение.	Проверка письменных работ.	18
	Раздел 2.			
	Тема 2.1. Лыжный спорт	Разработать личный комплекс упражнений с лыжами, заполнить дневник тренировок	Проверка письменных работ.	15
	Тема 2.2. Спортивные игры	1. Один эссе на тему: - Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки. - Профилактика спортивного травматизма 2. Подобрать литературу в помощь организатору социально-культурной деятельности по изучаемой теме 3. Составить план спортивного праздника 4. Законспектировать 4 игры, которые могут быть проведены на ограниченной площади	Проверка письменных работ.	33/18
	Тема 2.3. Легкая атлетика	1. Написание эссе на тему «Легкая атлетика - история» 2. Составление таблицы «Легкоатлетические виды спорта» 3. Проведение ежедневных тестов на общую выносливость	Проверка письменных работ.	33
		Подготовка к зачету		15
Итого за 1 курс				208/18
Итого по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура				208/18

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины предполагает наличие спортивного зала, стадиона, спортивного инвентаря, лыжной трассы для занятий по учебной дисциплине ОГСЭ.04. «Физическая культура».

Оборудование учебного кабинета:

- спортивный инвентарь

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Индекс	Элементы учебного процесса, в том числе учебные дисциплины, профессиональные модули, междисциплинарные курсы	Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы
О. 00.	Общий гуманитарный и социально-экономический цикл	
ОГСЭ.04	Физическая культура	<p>Для студентов:</p> <p>1. Погадаев Г.И. Физическая культура. Учебник. 10-11 кл. Базовый уровень.- М:Вертикаль. Дрофа, 2019</p> <p>Для преподавателей:</p> <p>1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493684.</p> <p>2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492125.</p> <p>3. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор : учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-</p>

		<p>07547-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493626.</p> <p>4. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для вузов / В. В. Ягодин ; под научной редакцией 3. В. Сенук. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 113 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09548-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/493682.</p> <p>Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов: www.ministm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России) www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009))</p>
--	--	---

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ВИДА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ)

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе приема зачетов и нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Контролируемые умения и знания	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Контрольно-оценочные средства
Знания:		
социально-биологические и гигиенические основы физической культуры	Проверка рефератов и составленных комплексов утренней и производственной гимнастики	КОС №1, текущий контроль
физическую культуру и обеспечение здорового образа жизни	Проверка рефератов и наблюдение за физическим состоянием и физической активностью студентов в течении учебного периода	Контроль самостоятельной работы
основы физического и спортивного самосовершенствования	Проверка рефератов и уровня физической подготовленности при выполнении недельных нагрузок студентами	КОС №1
профессионально-прикладная физическая подготовка студента	Прием зачетов по физической подготовленности студентов	Контроль самостоятельной работы
Умения:		
освоить технику бега на короткие дистанции;	Прием нормативов по видам: бег 30 м, бег 100 м, челночный бег 30 м	Контроль самостоятельной работы
освоить технику прыжка способом «согнув ноги» и «прогнувшись»;	Прием нормативов по прыжкам в длину с места	Контроль самостоятельной работы

развитая общая выносливость;	Прием нормативов по видам: бег 2000 м, бег 3000 м, 6-минутный бег, прохождение дистанции на лыжах – девушки 3км, юноши 5км	Контроль самостоятельной работы
развить гибкость в поясничном отделе;	Прием норматива по наклону вперед из положения стоя	Контроль самостоятельной работы
развить силовые физические способности всех групп мышц;	Прием нормативов по упражнениям: подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девушки), приседания на одной ноге с опорой о стену, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Контроль самостоятельной работы
освоить технику лыжника-гонщика (техники ходов: двушажного, одновременного, конькового; техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой» «лесенкой»; техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки; техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом»);	Зачет по технике лыжника-гонщика (попеременный двушажный ход, одновременный ход, спуски-подъемы, торможение)	Контроль самостоятельной работы
освоить и совершенствовать основные элементы игры настольного тенниса, овладеть правилами игры, совершенствовать основные элементы игры, развить координационные способности;	Двухсторонняя игра, игра в нападение и защите, выполнение техники игровых элементов на оценку, участие в соревнованиях на первенство группы, проведение судейства в товарищеских встречах на первенство группы	Контроль самостоятельной работы

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Эффективная организация самостоятельной работы	Контроль самостоятельной работы.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Демонстрация принятия решений в нестандартных	Контроль самостоятельной работы. Экспертная оценка.

		ситуациях.	
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Эффективный поиск необходимой информации; передача информации в связных, логичных, аргументированных высказываниях; способность к выделению главного и систематизация информации;	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.	Вырабатывать умение работать в коллективе.	Предъявление результатов работы на занятиях.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Организация самостоятельных занятий при изучении дисциплины, применение имеющихся знаний и опыта для решения новых задач.	Оценка практических заданий. Контроль самостоятельной работы.